

MEDITATIONSRETREAT UND KRAFT TANKEN

Frieden kommt von innen. Suche ihn nicht draussen.



Begleitung

Bildung

Besinnung

WAS Meditationsretreat: Gemeinsam Meditieren und Kraft tanken

WER Gabriela Niedermann, Coach & Meditationsleiterin

WANN Freitag, 30. Juni 2023, bis Sonntag, 2. Juli 2023 oder
Freitag, 17. Nov. 2023, bis Sonntag, 19. Nov. 2023

WO Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

MEDITATIONS- RETREAT UND KRAFT TANKEN

Frieden kommt von innen. Suche ihn nicht draussen.



WAS Schenke dir die Gelegenheit, vom Alltag Abstand zu nehmen, dank Meditation, einem Weg zu vermehrter innerer Ruhe und Gelassenheit. Eine jahrtausendalte Praxis, derer sich Menschen aus verschiedensten Kulturen bedienen, um ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu steigern. In der friedvollen Umgebung von Ilanz schenken wir uns Raum und Zeit, gestärkt in unsere innere Mitte zu kommen. Verschiedene Meditationen sowie Bewegung in der Natur nähren uns wohltuend in der Tiefe unseres Seins. Wir üben uns in stiller und geführter Meditation wie Vipassana, TAM (transformierende Atemmeditation), Gedankenreisen, Atemübungen und Vagusnerv-Meditation.

WER Gabriela Niedermann: Coach und Meditationsleiterin Vipassana, TAM, Vagus-Meditation und MBSR.

Zielpublikum

Interessierte jeden Alters. Anfänger*innen wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen. Meldet euch bei Interesse, ich freue mich!

WANN Freitag, 30. Juni 2023, 18 Uhr bis Sonntag, 2. Juli 2023, 14 Uhr oder Freitag, 17. Nov. 2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19. Nov. 2023, 14 Uhr
Anmeldung bis jeweils spätestens 1 Monat vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 250
Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende

WEITERES Mitbringen: Meditationskissen, wer hat. Bequeme Kleider (am besten Zwiebschalenprinzip) zum Meditieren. Auch entsprechende Kleider für den Aufenthalt draussen in der Natur.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich unter:
kontakt@niedermann-coaching.ch